5 bí quyết tăng cân thần thánh dành cho người gầy biếng ăn



Với 5 bí quyết tăng cân thần thánh dành cho người gầy biếng ăn này, bạn sẽ sớm bỏ đi hình dáng gầy còm của mình nhanh chóng. Tăng cân không còn khó nữa...

- Bật mí 10 bí quyết tăng cân cấp tốc cho người gầy
- 10 lời khuyên giúp bạn tăng cân nhanh hơn

Chán ăn là nguyên nhân gây ra tình trạng mất ngủ, tinh thần bất ổn, cơ thể mệt mỏi khiến bạn ăn không ngon thậm chí còn sợ việc ăn uống. Sau đây là 5 bí quyết thần thánh giúp bạn khắc phục tình trạng chán ăn để tăng cân hiệu quả.





Chán ăn là hiện tượng thường gặp ở những người trưởng thành và là một trong những nguyên nhân chính khiến họ bị gầy yếu, thiếu cân. Bên cạnh đó, cuộc sống hiện đại với những áp lực trong công việc và những mối quan hệ làm cho chúng ta dễ bị căng thẳng, stress. Những hệ quả kéo theo là tình trạng mất ngủ, tinh thần bất ổn, cơ thể mệt mỏi khiến bạn ăn không ngon thậm chí còn sợ việc ăn uống. Đó cũng chính là lí do tại sao bạn luôn gầy gò, ốm yếu và không thể tăng cân.

Với những người gặp tình trạng chán ăn,biếng ăn thì việc đầu tiên bạn cần làm để có thể tăng cân đó là khắc phục được tình trạng chán ăn của bản thân mình.

Sau đây là những lời khuyên giúp người gầy do chán ăn có thể tăng cân hiệu quả:

1. Lấy lại cảm giác thèm ăn

Thật không dễ dàng để tăng cân nếu bạn không muốn ăn. Việc cần thiết nhất đó là tạo cho mình cảm giác thèm ăn.

- Tạo cho mình những thực đơn với các món ăn mà bạn thích nhất và hãy đa dạng hóa các bữa ăn để không bị nhàm chán.
- Trang trí bàn ăn thật đẹp, ngay cả khi chỉ có một mình bạn cũng nên giữ thói quen sắp xếp các món ăn đẹp mắt.
- Nên ưu tiên các món ăn tự nấu hơn là các loại thức ăn nhanh và thực phẩm chế biến sẵn. Khi nấu bạn nên sử dụng môt chút gia vị để tạo thêm màu sắc cũng như hương vị cho món ăn. Mục đích là làm cho các món ăn hấp dẫn hơn.
- Đừng quên thêm muối vào thức ăn. Một hàm lượng muối vừa đủ sẽ giúp kích thích đầu lưỡi.
- Nên ăn với nhiều người. Bạn sẽ cảm giác ăn ngon và nhiều hơn khi ăn cùng với bạn bè hay gia đình hơn là ngồi ăn một mình trước tivi.
- Hãy dành nhiều thời gian cho bữa ăn. Khi bạn đang stress hay đang vội làm việc gì đó thì bữa ăn sẽ không có chất lượng.

2. Tăng cường thực phẩm giàu năng lượng



Thực phẩm giàu năng lượng giúp tăng cân

- Để tăng cân hiệu quả, bạn cần chú ý tới việc cân bằng năng lượng. Lượng calo hấp thụ vào cơ thể phải nhiều hơn lượng calo mà cơ thể tiêu tốn, đồng thời phải luôn luôn tuân thủ nguyên tắc cân bằng thực phẩm, đa dạng hoá bữa ăn và giảm dần những loại thực phẩm không tốt cho cơ thể.
- Nên ăn nhiều những thực phẩm giàu năng lượng như ngũ cốc, thực phẩm có chứa tinh bột hoặc thức ăn chế biến từ đậu, sữa, món tráng miệng có chứa đường, hoa quả khô, cá... Đặc biệt nên ưu tiên cho những thức ăn có chứa bơ, kem, thịt mỡ...
- Giảm bớt các loại thức ăn có chứa ít calo như rau và hoa quả. Một ngày chỉ nên ăn 400 -500g hoa quả và rau.
- Ăn nhiều bữa trong ngày. Để dạ dày của bạn không bị "quá tải" do các bữa ăn chính quá nhiều chất, bạn nên chia nhiều bữa với các thực phẩm như sữa chua, trái cây sấy khô hay bánh mì bơ trong các bữa phụ...

3. Chơi các môn thể thao dành cho người gầy



Chơi thể thao cũng giúp bạn tăng cân

Một số môn thể thao đòi hỏi sự dai sức như đi bộ, bơi, chèo thuyền, đạp xe... không nên tập vì sẽ làm bạn tiêu tốn nhiều năng lượng, đốt cháy lượng mỡ dự trữ của cơ thể. Thay vào đó, bạn hãy thử luyên tập một số môn thể thao đòi hỏi sự vận động cơ bắp như bóng bàn, cầu lông, tennis, bóng chuyền, khiêu vũ, judo...

Nên luyện tập với cường độ mạnh nhưng thời gian luyện tập mỗi ngày nên rút ngắn.

4. Hãy tạo những thói quen tốt



Khi chơi thể thao nói chung, thể hình nói riêng thì bạn không nên sử dụng thuốc lá

Hút thuốc lá làm bạn mất cảm giác thèm ăn . Chính vì vậy, muốn tăng cân bạn cần bỏ thuốc lá

Stress và mất ngủ cũng gây cảm giác chán ăn ở một số người. Để ăn ngon miệng, bạn nên làm việc và nghỉ ngơi một cách điều độ.

5. Sử dụng thực phẩm chức năng để tăng cân



Nếu bạn rơi vào trường hợp khó tăng cân do chán ăn, biếng ăn thì bạn nên sử dụng thêm thực phẩm chức năng để bổ sung dinh dưỡng cần thiết cho quá trình tăng cân tăng cơ của bạn. Có nhiều thực phẩm chức năng giúp tăng cân với thành phần chiết xuất từ thiên nhiên, cung cấp cho bạn những dưỡng chất quan trọng, cần thiết, đặc biệt là hàm lượng protein chất lượng cao, dễ hấp thu và dễ tiêu hóa.

NHÃN: Cách tăng cân 3 Dinh dưỡng thể hình 87 HOT 36 Kiến thức thể hình 195 Tăng cân 9

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/5-bi-quyet-tang-can-than-thanh-danh-cho.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM



54 bài tập thể hình StepUp đa dạng với ghế bench và bục gỗ

Giải mã nhầm tưởng về Plank - động tác "thần thánh" bạn tập mỗi ngày

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

K h o e D e p Y o u t u b e C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

BÀI XEM NHIỀU

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

KhỏeĐẹp.vn

- 10 bài tập gym cơ tam đầu cho nam hiệu quả nhất
  Bạn đang tìm kiếm các bài tập cho bắp tay sau săn chắc? đừng bỏ qua bài tập gym…
- Thực đơn giảm cân bằng súp rau củ 7kg trong 1 tuần
  Thực đơn giảm cân bằng súp rau củ giúp bạn đốt cháy mỡ thừa, giảm cân hiệu quả. Áp…
- 14 công thức trị quầng thâm mắt bằng chanh cực hay
  Công thức trị quầng thâm mắt bằng chanh giúp bạn đánh bay quầng thâm đáng ghét, mang lại vẻ…
- 10 bài tập bắp tay trước cho nam tại phòng gym hiệu quả nhất
  Bắp tay vạm vỡ săn chắc là mục tiêu phấn đấu của mọi chàng trai khi đến phòng tập…
- 5 bài tập giảm béo bụng giúp đánh bay ngấn mỡ nhanh nhất
  Bạn có mong muốn giảm mỡ bụng để có vòng eo thon gọn như xu hướng hiện nay không?…



XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình 

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử 

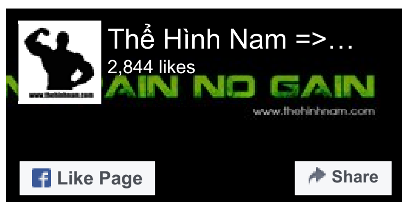
8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng 

5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu 

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả 

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE





Trang chủ **Hỏi đáp thể hình**

Sitemap **Liên hệ**